## 12.037 Mäsové placky zapekané
## 100 porcií

Receptúra

| Potravina | Veková skupina | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | A | | B | | C | | D | |
| | Hmotnosť v kg, l, ks | | | | | | | |
| | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá | Hrubá | Čistá |
| bravčové pliecko | 5,00 | 5,00 | 6,00 | 6,00 | 7,00 | 7,00 | 8,00 | 8,00 |
| olej | 0,40 | 0,40 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 | 1,10 | 1,10 |
| vajcia | 10 | 0,50 | 15 | 0,75 | 20 | 1,00 | 25 | 1,25 |
| sendvič | 1,00 | 1,00 | 1,50 | 1,50 | 2,00 | 2,00 | 2,50 | 2,50 |
| cibuľa | 1,20 | 1,00 | 1,70 | 1,45 | 2,20 | 1,87 | 2,70 | 2,30 |
| paprika čerstvá | 1,50 | 1,13 | 2,00 | 1,50 | 2,50 | 1,88 | 3,00 | 2,25 |
| soľ | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,10 | 0,15 | 0,15 | 0,20 | 0,20 |
| mlieko | 0,60 | 0,60 | 0,80 | 0,80 | 1,00 | 1,00 | 1,20 | 1,20 |
| múka hladká | 0,40 | 0,40 | 0,50 | 0,50 | 0,70 | 0,70 | 0,90 | 0,90 |
| korenie čierne mleté | | | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 0,02 | 0,02 |
| hmotnosť porcie v g | 60 | | 80 | | 95 | | 110 | |

### Výrobný postup

Mäso umyjeme pod tečúcou vodou, osušíme, pomelieme, pridáme sendvič namočený v mlieku, vajcia, soľ, čierne mleté korenie. Dobre premiešame, formujeme placky, ktoré obalíme v hladkej múke a ukladáme do vymasteného pekáča. Medzi jednotlivé placky vkladáme očistenú pokrájanú cibuľu a zelenú papriku. Podlejeme vodou a pečieme v rúre.

Príloha: zemiaková kaša, zeleninové šaláty, rôzne prívarky

## Nutričné zloženie 1 porcie

| veková skupina | energetická hodnota | | bielkoviny | tuky | kyselina linolová | sacharidy | vláknina | vápnik | železo | vitamíny | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | | | | | A | $B_1$ | $B_2$ | C | E |
| | kJ | kcal | g | g | g | g | g | mg | mg | mg | mg | mg | mg | mg |
| **A** | 915 | 220 | 12,29 | 13,2 | 2,5 | 12,5 | 0,6 | 47,5 | 1,4 | 0,017 | 0,2 | 0,1 | 1,2 | 3,0 |
| **B** | 1251 | 300 | 15,52 | 18,4 | 4,3 | 17,6 | 0,9 | 63,3 | 1,8 | 0,025 | 0,3 | 0,2 | 1,7 | 3,6 |
| **C** | 1564 | 375 | 18,87 | 22,6 | 5,5 | 23,3 | 1,2 | 79,9 | 2,1 | 0,033 | 0,3 | 0,2 | 2,2 | 4,3 |
| **D** | 1877 | 451 | 22,21 | 26,8 | 6,7 | 29,1 | 1,5 | 96,8 | 2,5 | 0,040 | 0,4 | 0,2 | 2,7 | 4,9 |